

今から出来る！！



低栄養予防



「食べる量が減った」「料理が面倒」「噛みづらくなった」「体を動かす機会が減った」…など
普段の生活で当てはまる項目はありませんか？これらの項目はすべて『低栄養』の疑いがあります。

高齢者がなりやすい低栄養とは？

慢性的に食べる量が減り、栄養が不足した状態のことを指します。

★簡単低栄養チェック★

- BMI が 20 未満 <BMI=体重(kg)÷身長(m) ÷身長(m)>
- 半年以内に 2 kg 以上体重減
- 欠食をすることがある
- 肉はほとんど食べない
- 好きなものばかり食べている
- 顔色が悪くなったと言われる

2つ以上当てはまったら低栄養かも！



低栄養がいけない理由は？

高齢になると、気づかないうちに栄養が足りない状態になることがあります。

慢性的に栄養が足りなくなると、筋肉が落ち、身体活動がスムーズにできなくなります。

低栄養でおこる危険

- ・認知症
- ・脳卒中・心筋梗塞
- 免疫力の低下
- 死亡の危険性 1.5 倍



栄養が不足すると、血液中の栄養素が不足し、脳や血管にも影響を与えます。
また、筋肉の減少により**フレイル**※
になりやすくなります。

※フレイル・・・要介護になる一歩手前。身体的、精神的、社会的に虚弱

たんぱく質の不足に要注意！

高齢になるとあっさりした食事で済ませ、肉類などの動物性たんぱく質が不足しがちです。

たんぱく質は、筋力を強くし、病気やけがの抵抗力を強めるなど、健康維持には不可欠な栄養素です。毎日、肉、魚、卵、乳製品、卵を片手に乗るくらいの量を食べることが大切です。



低栄養を予防するために

① 1日3食きちんと食べる

朝食・昼食・夕食の3食をきちんと食べることが大切です。
一度にたくさん食べられない場合は、間食で補うようにしましょう。



② 毎日10品目を目標に食べよう

以前までは30品目を食べることが重要言われていましたが、近年高齢者は10品目を毎日食べることが重要とされています。

10品目の内容は筋肉や骨のもととなるたんぱく質を中心に、野菜類やいも類などが含まれています。

肉類

ウィンナー・ベーコンなども



魚介類

干物や加工品、いか・えびなども



卵・卵製品

茶わん蒸しなども



牛・乳製品

チーズ・ヨーグルトなども



大豆・大豆製品

豆腐や油揚げなども

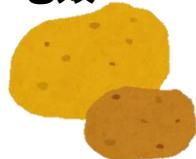


海藻類

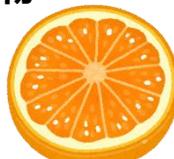
のりやひじきなどの乾物も



いも類



果物



油脂類

バター・ラードなども



緑黄色野菜



③ こしょく（個食・孤食）避けよう

単品の料理だけで済ませてしまう個食や、一人で食事をする孤食は低栄養のリスクが高まります。
できるだけ、家族や友人と会話をしながら食事を楽しむようにしましょう。

④ 日常で体を動かそう

運動も忘れずに行いましょう。ウォーキングだけではなく、日常生活の中で体を動かす“ながら運動”を習慣づけましょう。

たとえば・・・

- ・買い物をしながら・・・いつもより多めに歩きましょう
- ・テレビを見ながら・・・足をあげる運動を行いましょう



水分補給も
忘れずに！